No. 4. OPŁATA POCZTOWA UISZCZONA RYCZAŁTEM. Rok III.

NA STRAŻY

DWUTYGODNIK
ORGAN ŚLĄSKIEGO WOJEW. KOM. W. F. i P. W.

Redakcja i Administracja
Katowice, ulica Pocztowa 11

Telefon No. 13-60
P. K. O. Katowice 303 300

Prenumerata: roczn. 12 zł, kwart. 3 zł., miesięczn. 1 zł.

KATOWICE 15 marca 1929.



F. GILEWSKI

ZIMA — NAUKA STYLÓW W LEKKIEJ ATLETYCE

Bieg z płotkami nadaje się najwięcej ze wszystkich ćwiczeń lekko-atletycznych do zaprawy zimowej, gdyż prócz kilkunastu metrów prostej przestrzeni, nie wymaga żadnych innych technicznych urządzeń. Obojętnie jest przytem, czy będzie to bieżnia krytej hali, czy też podłoga sali gimnastycznej.

Najtrudniejszą rzeczą w biegu z płotkami jest technika przesadzania płotka, to też całą zaprawę zimową w tym ćwiczeniu sprowadzamy przedewszystkiem do nauki „brania płotków“ popierając ją odpowiedniemi ćwiczeniami gimnastycznemi. Technika ta przedstawia się następująco:

Przestrzeń biegu wynosi 110 m., na której rozstawione jest 10 płotków.

Płotki są wysokie na 106 cm., szerokie na 122 cm. Pierwszy płotek znajduje się w odległości 13,72 m. od linji startu, reszta płotków (razem jest ich 10) w odległości 9,14 m. jeden od drugiego. Wszystkie płotki stoją czywiście w jednej linji (na jednym torze). Odległość ostatniego płotka do linji mety wynosi 14,02 m.

Startu dokonywujemy zawsze z nogi odbicia, to znaczy, że do przedniego dołka wkładamy tę nogę, którą wykonywujemy odskok. Przestrzeń od startu do pierwszego płotka przebiegamy w 8 krokach, długimi krokami, z tułowiem silnie pochylonym do przodu. Odskok następuje na 8. kroku przyczem musi być wybitnie wykonany w przód. Poleca się przy biegu silnie pracować rękami do przodu, co przedłuża krok i ułatwia potem przejście przez płotek. Samo przejście ma przebieg następujący:

Odbicie następuje w odległości 150 do 200 cm. od płotka (przeciętnie 180 cm.) nigdy nie bliżej. Po odbiciu, pozostawiając nogę odbicia w tyle, zawodnik podnosi do góry nogę wolną, możliwie prostą (lekko ugiętą w kolanie), pochylając się jednocześnie silnie w przód, tak że kolano prawie dotyka piersi. Równocześnie ręka po stronie nogi odbicia wysuwa się w przód, ręka druga pozostaje w tyle. Jest to tak zwany **naprzemianstronny ruch ramion** (lewa ręka — prawa noga i odwrotnie). W tej pozycji, którą dla łatwiejszej orjentacji określimy jako pierwszą, zawodnik wjeżdża na płotek.

Z chwilą, gdy tułów zawodnika znajdzie się ponad płotkiem, zawodnik kurczy nogę odbicia w kolanie i przeciąga ją przez płotek bokiem tak, że udo, podudzie i stopa znajdują się w jednej płaszczyźnie. Równocześnie zawodnik odpuszcza w dół poza płotek nogę wolną, starając się nią jak najprędzej chwycić ziemię i zmienia położenie ramion, ściągając energicznym ruchem rękę po stronie nogi odbicia do tyłu, a wysuwając rękę drugą w przód. Pozycję siedzenia na płotku określimy jako drugą (patrz rysunek).

Po przejściu płotka zawodnik ląduje na nogę wolną mniej więcej w odległości 1,5 m poza płotkiem, zaś nogę odbicia ściąga z powrotem do środka (do siebie) i wysuwając ją w przód rozpoczyna nią bieg. Przy lądowaniu zawodnik prostuje nieco tułów w biodrach, gdyż biec w takim pochyleniu, w jakim znajdował się na płotku byłoby niemożliwe (pozycja trzecia).

Przestrzeń pomiędzy dwoma płotkami **zawodnik przebywa w 3 długich, niskich krokach**, przyczem na trzecim kroku następuje odbicie do następnego płotkai t. d. Wskutek tego płotki wszystkie bierzemy zawsze z jednej tylko nogi. Przebycie przestrzeni 9-metrowej dzielącej płotki w trzech krokach jest zupełnie możliwe, jeśli się uwzględni odległość odbicia i zeskoku, razem 180+140= około 3,20 m. Właściwa więc przestrzeń, która nam pozostaje do przebycia wynosi tylko około 6 m., czyli na jeden krok wypada około 2 m., co stanowi normalną długość kroku przy biegach krótkich.

5 kroków między płotkami biegają tylko początkujący partacze; również niemożliwe jest wykonywanie pomiędzy płotkami czterech kroków i branie jednego płotka z lewej, drugiego z prawej nogi.

Skok przez płotek należy do rzędu t. zw. **skoków krocznych**, ze względu na to, że lądowanie odbywa się na nogę przeciwną nodze odbicia, czyli że robimy skokiem jak gdyby **wielki krok.**

Przejście przez płotek musi być możliwie niskie tak, by tylko nie przewrócić płotka, kobzy? płotkach zaczepia o płotek udem nogi wolnej, ewentualnie siedzeniem, nigdy zaś kolanem ani stopą nogą odbicia, która cała powinna się znajdować na wysokości siedzenia, a nawet wyżej.

Trening.

Trening płotkami składa się z trzech części:

1. Zaprawa gimnastyczna,
2. Nauka brania płotków, czyli ćwiczenie stylu,
3. ćwiczenie szybkości i siły w biegu.

Po to by dobrze biegać przez płotki trzeba dobrze biegać wogóle. Dobry setkarz przy zupełnie prymitywnej technice brania płotków, o ile tylko rozporządza odpowiednim wzrostem (około 180 cm.), będzie zawsze uzyskiwał dobre czasy, tymczasem gdy najlepszy nawet stylista, o ile słabo biega na setkę, nigdy nie osiągnie dobrego wyniku. To też całą pracę solidny płotkarz dzieli na dwie części: w zimie pracuje nad stylem, popierając go odpowiednią zaprawą gimnastyczną, w lecie nad szybkością, uprawiając możliwie dużo biegów krótkich.

Zaprawa gimnastyczna.

Technika brania płotka wymaga od zawodnika bardzo wielkiej elastyczności stawów biodrowych, co jedynie dozwoli mu wykonanie odpowiednio obszernych ruchów nóg, potrzebnych do niskiego przejścia. Nogą wolną, wyprostowaną w kolanie, powinniśmy z łatwością dostawać do piersi, nogę odbicia bez bólu i zbytniego wysiłku powinniśmy unosić bokiem do przynajmniej do poziomu. Dobrze płotkarze amerykańscy potrafią nawet nogę odbicia ugiętą w kolanie dociągnąć bokiem aż do ucha. To też ćwiczenia gimnastyczne, jakie stosuje płotkarz, mają na celu przedewszystkiem wyrobić potrzebną mu elastyczność w stawach biodrowych oraz wydłużyć (rozciągnąć) odpowiednio te grupy mięśniowe, które hamują obszerność ruchów w wyżej wspomnianych stawach.

Z ćwiczeń tych polecam następujące:

1. Wymach nogi wolnej przodem w górę (noga musi być prosta), z równoczesnym wznosem ręki przeciwnej w przód.

2. Wymach nogi odbicia w bok jak najwyżej (noga prosta).

3. Wymach nogi odbicia zgiętej w kolanie w bok.

4. Wykrok nogą wolną: skłony tułowia w dół, chwyt za kostkę — dociągnąć brodę do kolana. Po tem na drugą nogę.

4. W marszu co trzeci krok wymach nogi przodem w górę z jednoczesnym wznosem przeciwnej ręki w przód, naprzemian.

5. Ramiona wprzód-wskos: krok na wskos lewą — wymach prawą nogą do lewej ręki i to samo odwrotnie.

6. Założyć nogę wolną na przyrząd wysoki na 120 cm. i skłony na nogę.

7. Siad do płotków na ziemi: noga wolna prosta w kolanie, przeciwna ręka w przód, noga odbicia zgięta w kolanie w bok (ręka druga w tyle) — ćwiczyć skłony w przód, lub krążenie tułowia od przodu na nogę odbicia.

8. Siad jak wyżej — krążenie tułowia przy pomocy współćwiczącego, który w tym celu staje z tyłu i chwyta pod pachy.

9. Ustawić przyrząd na wysokości 90—110 cm. (skrzynia, kozioł, płotek) i w marszu przeciągać przezeń nogę odbicia, jak przez płotek.

10. Przyrząd jak poprzednio ustawić w odległości 100—130 cm. od drabinki lub barjery, stanąć obok niego bokiem opierając się o rękami? o drabinkę, z tułowiem pochylonym do przodu; ćwiczyć przeciąganie nogi jak przez płotek, możliwie szybko.

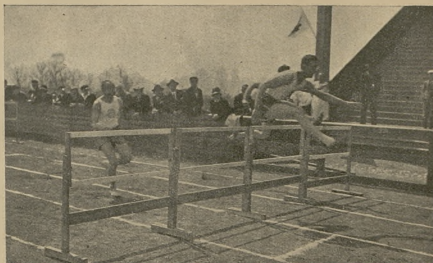
11. Trzymając się drabinki jak wyżej (mniejwięcej na wysokości 1 metra) ćwiczyć szybkim kołowym ruchem od tyłu do przodu przeciąganie nogi przez płotek, ale przyrząd markujący płotek usunąć (wymaga wprawy).

Wszystkie powyższe ćwiczenia są bardzo forsowne, to też zaczęsto nie można ich uprawiać, ani też nie poleca się wykonywać ich naraz zbyt wiele. Ćwiczyć dwa — trzy razy w tygodniu wystarczy. Najlepiej wplatać je w lekcje gimnastyki metodycznej, o której żaden lekkoatleta w zimie nie powinien zapominać. W takiej formie można je uprawiać nawet codziennie. Uprawiane zbyt forsownie łatwo spowodować mogą naderwanie mięśni, które objawia się silnym bólem, skróceniem mięśni, (zmniejszeniem obszerności ruchów), oraz zmniejszeniem ich sprężystości i siły.

Przed rozpoczęciem treningu stylu należy zawsze przerobić kilka z wyszczególnionych ćwiczeń, by „rozciągnąć nogi".

Nauka stylu.

Płotkarz, aby mógł bez wysiłku pokonywać krokiem wysokość 106 cm. musi posiadać odpowiednio silne i dobrze opanowane odbicie, oraz dostatecznie długi i silny krok. Dobry płotkarz bez trudu powinien skakać wzwyż 150—160 cm., a setkę biegać poniżej 12 sek. Przy takich warunkach fizycznych, oraz przy odpowiednim wzroście (nie mniej, jak 175 cm.), po opanowaniu techniki brania płotków, z łatwością można zrobić czas poniżej 17 sek. To też zaraz w pierwszym roku uprawiania lekkiej atletyki nie powinno się przystępować do biegu z płotkami, gdyż o prawidłowem przejściu przez płotek nie może być wówczas mowy, jak również przebieganie przestrzeni między płotkami w trzech krokach będzie fizyczną niemożliwością. Również skakanie odrazu przez płotki o normalnej wysokości (106 cm.) będzie dla nas zbyt trudne, to też styl ćwiczymy z początku na płotkach zupełnie niskich, zaczynając od 70—80 cm. (najlepiej przez poprzeczkę), poczem w miarę opanowania stylu podwyższamy po-



Fragment biegu przez płotki.

przeczkę, aż do normalnej wysokości płotka.

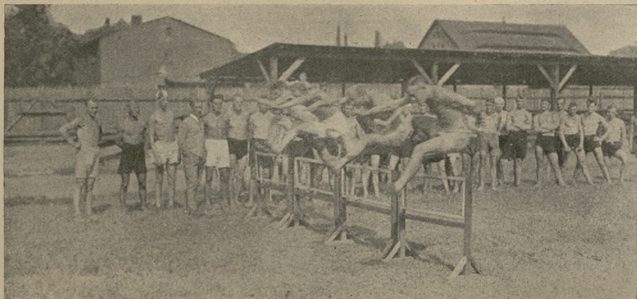
Styl ćwiczymy najpierw na jednym płotku, przyczem rozbiegamy się tylko trzema krokami (płotki zasadniczo bierze się z trzech kroków; z rozbiegu dłuższego przejście przez płotek jest znacznie trudniejsze. W tym celu znaczymy sobie przed płotkiem w przepisanej odległości miejsce odbicia (dla płotków niskich wystarczy 1,5 m.), od którego odmierzamy 5—6 kroków marszowych, t. j. tyle ile wynosi roz-

To też przy odskoku trzeba się formalnie rzucić na płotek, starając się jak najprędzej przezeń przedostać. Pamiętać przytem o pochyleniu tułowia na płotku i o rękach, co ogromnie ułatwia przejście. Noga odbicia nie powinna pozostawać w tyle, ale też nie należy jej przeciągać zbyt szybko, gdyż wpływa to na utratę równowagi w powietrzu i hamuje pęd do przodu.

Nie kręcić się nad płotkiem, nie przeginać, przejść tak, jak gdyby go nie było.

ustawiamy w odległości 7—8 m. jeden od drugiego, a więc takiej, byśmy przestrzeń pomiędzy nimi mogli zupełnie swobodnie przebiec w 3 krokach. Dopiero w miarę postępu zwiększamy odległość pomiędzy płotkami aż dojdziemy do normalnej (9,14 m.). Równocześnie zwiększamy wysokość płotków, zastępując je wreszcie przepisowemi (106 cm.).

Po opanowaniu techniki przejścia i techniki biegu między płotkami, przystępujemy do nauki rozbiegu do pierwszego płotka.



Bieg przez płotki.

bieg właściwy. Początek rozbiegu znaczymy również kreską, względnie przez położenie na bieżni jakiegokolwiek przedmiotu. Odchodzimy od płotka na odległość kilkunastu kroków, poczem maszerujemy w kierunku na płotek w ten sposób, by nogą wolną trafić na kreskę, oznaczającą początek rozbiegu właściwego (w razie braku miejsca wystarczy zrobić 1—4 kroków). Z chwilą wejścia na kreskę, pochylamy silnie tułów w przód i wykonywujemy możliwie szybko biegiem 3 kroki, poczem odbijamy się i przesadzamy płotek w sposób wyżej opisany.

Odbicie nie musi być silne, trzeba je natomiast wykonać możliwie do przodu, by skok był niski (tuż po nad płotkiem), a za to długi, przynajmniej na 3 metry.

Wszyscy początkujący płotkarze rozbiegają się zazwyczaj za wolno. Biorą oni rozbieg zbyt długi, ale go źle odmierzają, wskutek czego źle trafiają na miejsce odbicia, tymczasem gdy skok musi być wykonany w pełnym pędzie i z wielkim rozmachem. Wskutek tego odbijają się za blisko od płotka, skaczą wysoko i stromo, co powoduje prawie całkowitą utratę pędu za połtkiem i uniemożliwia wykonanie trzech kroków. A więc zasadą każdego płotkarza powinno być: **nisko, długo i ostro.**

Gdy tylko opanujemy nieco technikę przejścia przez jeden płotek, należy zaraz przystąpić do nauki biegu między płotkami (trzech kroków). Rozbieg do pierwszego płotka pozostawiamy bez zmian, natomiast dalsze płotki

Nie jest to wcale łatwe. Początkowo skaczemy tylko przez jeden płotek. Zaczynamy rozbieg z niskiego startu, noga odbicia w przednim dołku. Całą przestrzeń przebywamy w ośmiu krokach dosyć długiemi krokami.

By sobie ułatwić przejście, dzielimy rozbieg na dwie części: na rozbieg wstępny — 5 kroków i rozbieg właściwy — 3 kroki, a więc tak samo jak poprzednio. Rozbieg wstępny wykonywujemy początkowo dosyć wolno, starając się wejść na kreskę nogą wolną, rozbieg właściwy jak wyżej, t. j. w pełnym pędzie. Z czasem staramy się doprowadzić do tego, by cały rozbieg wykonywać jednym ciągiem i możliwie najszybciej. Przez kilka płotków możemy biegać dopiero po opanowaniu startu do pierwszego płotka. O ile

mamy mało miejsca, należy osobno ćwiczyć start do pierwszego płotka, osobno zaś bieg przez kilka płotków, w tym ostatnim wypadku rozbiegając się, tylko 3 krokami.

Ćwiczyć należy 2—3 razy w tygodniu, wykonywując na każdym treningu 10—15 skoków przez jeden płotek lub też 4—6 biegów przez 2—4 płotki. Przed treningiem należy zawsze przećwiczyć nieco gimnastyki.

Na zakończenie moich wskazówek odnośnie pracy nad stylem w okresie zimowym, dodam jeszcze jedną praktyczną uwagę natury ogólnej. Mianowicie, nie należy nigdy zbytnio nawiązywać przy przejściu na boisko do tego cośmy się nauczyli w zimie. Warunki pracy na sali, względnie hali



Bieg przez płotki.

zimowej są tak różne od warunków na boisku, że zawodnik zawsze się będzie czuł nieco skonsternowany, a co zatem idzie nigdy nie wyda z siebie tego, do czego jest zdolny. Zresztą sala gimnastyczna, choćbyśmy na niej ćwiczyli nie wiem jak forsownie, nigdy nam nie da tego, co boisko.

To też najlepiej pomiędzy zaprawą zimową na sali i letnią na boisku zrobić cały miesiąc przerwy, w ciągu którego starać się zapomnieć wszystko, cośmy się w zimie nauczyli, poczem trening na boisku zacząć od początku, t. j. tak, jak gdybyśmy nic nie umieli. Do formy dojdziemy wówczas bardzo szybko.

Zacząć w ładny, ciepły dzień, w dobrym nastroju ducha, bo... **jak się zacznie, tak potem idzie cały sezon.**

CEZET.

ZAWODY STRZELECKIE NA WĘGRZECH

Nie wiele wiadomości dostaje się z zagranicy na łamy naszych pism fachowych. To też chętnie dzielić się niemi będziemy z Szan. Czytelnikami skoro przekonamy się, że zainteresują one szersze grono i przyczynią się do bliższego poznania strzelców i poziomu sportu strzeleckiego u naszych najbliższych i dalszych sąsiadów. Na początek — opowiemy nieco o naszych przyjacielach węgierskich. Resztę wywnioskować będą mogli Szan. Czytelnicy z wyników zawodów, jakie odbyły się w czerwcu i w listopadzie w roku 1928 na Węgrzech.

I.

Zawody dla młodzików.

Odbyły się one w dniach od 4. do 10. czerwca b. r. w Papa. Nie bardzo się one powiodły. Przedewszystkiem położenie strzelnicy w kierunku południowego wschodu nie sprzyjało strzelającym, którym słońce „blendowało" oczy przy strzelaniu. Do tego panujący upał ponad 40 stopni Celsjusza utrudniał zawody i dokuczał zawodnikom.

Strzelano z karabinu wojskowego, z broni długiej kal. 22 i z pistoletu również 22-kalibrowego. Udział w zawodach był nieograniczony. Do zawodów stanęło 180 strzelców - młodzików ze wszystkich okolic Węgier.

Program obejmował:

A. strzelania z karabinu wojskowego:

1. — strzelanie jednostkowe: odległość 300 metrów, — po 10 strzałów z postawy stojącej, klęczącej i leżącej bez oparcia, — tarcza 10-pierścieniowa (1 m. × 60 cm.) Z każdej postawy dozwolone 3 strzały próbne. Czas dla 10-strzałowej serji 15 minut. Możliwych 300 punktów.

Wyniki: mistrzem na rok 1928 został Z. Hradetzky — 181 pkt. 2. miejsce uzyskał S. Papp — 166 pkt. 3. miejsce uzyskał L. Meriez — 164 pkt.

W leżącej postawie najwięcej zdobył — 78 pkt. — Z. Hradetzky, — w klęczącej — 57 pkt. K. Pallos, a w stojącej Z. Hradetzky 53 pkt.

2. — strzelanie zespołowe: warunki jak wyżej. Zespół składał się z 5 strzelców. Ocena podług ilości punktów, osiągniętych w 3 serjach. (Opór węg. kb wynosi 1,8 kg.)

Wyniki: mistrzostwo uzyskał zespół Mieszczańskiego Związku Strzeleckiego z Kispest-Szentlorinc — 677 pkt. na 1500 możliwych.

B. — strzelania z broni długiej kal. 22:

1. — strzelanie jednostkowe: broń dowolna kal. 22 — odległość 50 mtr. — 3 serje po 10 strzałów w postawie stojącej i leżącej bez oparcia, — tarcza 10-pierścieniowa (50×20 cm). — celownik otwarty, — spust bez przyśpiesznika. Na jedną postawę 3 strzały próbne. Czas dla jednej serji 15 minut.

2. — strzelanie zespołowe: warunki, jak wyżej. Zespół z 5 strzelców. Ocena jak przy kb wojskowym.

Mistrzem na rok 1928 został A. Jakab — 191 pkt. (na 200 możl.). 2. miejsce uzyskał J. Zumpf —

190 pkt. 3. miejsce uzyskał R. Durst — 189 pkt.

C. — strzelanie z pistoletu kal. 22:

Odległość 50 mtr., — 30 strzałów, — tarcza 10-pierścieniowa, — maximum 300 punktów.

Mistrzostwo zdobył G. Neppel — 266 pkt. 2. miejsce J. Jamay — 195 pkt. 3. miejsce J. Martos — 191 pkt.

D. strzelanie dla pań:

Broń długa dowolna kal. 22, — odległość 50 mtr., — leżąc, — 20 strzałów, — tarcza 10-pierścieniowa.

1. miejsce M. Stassel — 189 pkt. 2. miejsce A. Welther — 189 pkt. 3. miejsce J. Krepuska — 180 pkt.

II.

Zawody dla starszych (senjorów).

A. — Strzelanie z kb wojskowego: odległość 300 mtr. — po 10 strzałów w każdej z 3 postaw, — bez oparcia, — tarcza 10-pierścieniowa, — zresztą jak dla junjorów. —

Mistrzostwo na rok 1928 zdobył J. Ritter — 220 pkt. na 300 możl. — 2. miejsce uzyskał A. Welther — 211 pkt. 3 miejsce uzyskał L. Meriez — 198 pkt.

W strzelaniu zespołowem 1. miejsce — M. Zw. Strzel. z Kispest-Szent-lorinc — 945 pkt. na 1500 możliwych.

B. — Strzelanie z broni długiej kal. 22.:

Warunki takiesame, jak dla młodzików, — natomiast 4 serje strzałów w stojącej postawie.

Mistrzostwo zdobył E. Tettey z 391 pkt. na 400 możliwych. 2. miejsce zdobył Dr. V. Szilagi — 382 pkt. 3. miejsce zdobył E. Takaos — 380 pkt.

W strzelaniu zespołowem 1. miejsce — M. Zw. Strzel z Budapesztu 1907 pkt. na 2000 możliwych.

C. — Strzelanie z pistoletu kal. 22:

Warunki takiesame, jak dla młodzików, — natomiast 6 seryj po 10 strzałów i 3 próbne.

Mistrzostwo uzyskał J. Kovacs 470 pkt. na 600 możliwych. 2. miejsce uzyskał E. Takacs 451 pkt. 3. miejsce uzyskał B. Zsoter 443 pkt.

W strzelaniu zespołowem 1. miejsce M. Zw. Strzel z Budapesztu — 1320 pkt. na 1800 możliwych.

Uwaga: zawody dla starszych odbyły się w dniach 3. i 4. listopada 1928 r. w Budapeszcie. Warunki atmosferyczne niekorzystne: deszcz i silny wiatr. Do zawodów stanęło 80 strzelców.

III.

Zawody myśliwskie.

W zawodach wzięło udział 15 strzelców. Strzelano do 100 rzutków na odległość 15 metrów. Wyniki były dobre. Mistrzostwo zdobył J. Strassburger z 95 trafnymi, — 2. miejsce E. Jurgens 93 trafnych, — 3. miejsce G. Nemeth 91 trafnych.

Strzelectwo węgierskie szwankuje jeszcze ciągle z przyczyn powojennych. W każdym jednak razie znać coraz większe postępy. Strzelcom, których dawniej liczono na Węgrzech bardzo wielu, daje się odczuwać brak przedewszystkiem precyzyjnej broni i amunicji. Dzięki wytrwałym staraniom jest nadzieja, że trudności te zostaną powoli usunięte.

TADEUSZ LEN

DRUŻYNY JORDANOWSKIE

NA TERENIE WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO W ROKU 1928.

Podobnie jak w roku ubiegłym, uruchomił Wydział Oświecenia Publicznego w bieżącym roku „Drużyny Jordanowskie" na terenie Województwa Śląskiego.

Przez organizowanie względnie rozszerzanie ilości Drużyn Jordanowskich w porównaniu z rokiem ubiegłym, dążył Wydział do tego, aby: 1. zniknęło dziecko ulicy, 2. ażeby pomóc rodzicom, zwłaszcza, jeżeli także i matka pracuje poza domem. Cel ten usiłowano osiągnąć w następujący sposób: 1. zająć dziatwę godziwą rozrywką, 2. wpleść w zabawy również naukę, 3. usunąć używanie alkoholu i tytoniu tak rozpowszechnione nawet wśród najmłodszych, 4. podnieść lichy stan zdrowotny przez dożywianie, 5. kształcić charakter, zaprawiając dziatwę do karności i społecznego życia, 6. budzić ducha narodowego przez pieśń i pogadanki.

Wychodząc z tego założenia uruchomiono w bieżącym roku szkolnym w 40 miejscowościach 1100 drużyn jordanowskich, w których brało udział początkowo 31 000 dzieci, w wieku od 6—14 roku życia. Ćwiczenia trwały przez 3 miesiące tj. czerwiec, lipiec i sierpień.

Na podstawie własnej obserwacji i sprawozdań nauczycieli zdołano stwierdzić, że 1. dzieci chętnie biorą udział w zabawach, 2. że ludność odnosi się do tej organizacji przychylnie, 4. zastępcy dzieci zwiększają się ponad przewidzianą liczbę.

W związku z tem Wydział Oświecenia Publicznego licząc się z ogromem zadań, oraz z trudnościami natury technicznej i organizacyjnej opracował uprzednio t. zw. „wskazówki do ułożenia systemu organizacji drużyn". Na podstawie wspomnianych „wskazówek" i po zapewnieniu sobie funduszów na pokrycie kosztów związanych z zakupnem sprzętu ćwiczebnego do gier i zabaw, oraz na opłatę kierowników, przodowników drużyn jordanowskich i stróżów, uruchomił 10-cio dniowy kurs informacyjno instruktorski dla przyszłych kierowników drużyn.

Na wspomniany kurs uczęszczało od 21 do 31 marca ub. r. razem 28 nauczycielek i nauczycieli, którzy na podstawie wymaagnych warunków w myśl wydanego okólnika przez Wydział Oświecenia Publicznego zgłosiło się dobrowolnie do odbycia kursu i prowadzenia drużyn zwłaszcza w okresie wakacyjnym. Kierownictwo kursu spoczywało w rękach fachowych nauczycieli (gimnastyki) wychowania fizycznego, którzy prowadzili przeszkolenie według z góry opracowanego programu zajęć.

W ten sposób przygotowano kierowników drużyn jordanowskich dla 40 miejscowości najbardziej uprzemysłowionych, a które podzielono następnie na ośrodki.

Pozatem przeprowadzony kurs zapewnił prowadzenie we wszystkich miejscowościach według jednolitego systemu. W myśl wydanych instrukcyj przez Wydział Oświecenia Publicznego, kierownicy poszczególnych środowisk drużyn jordanowskich, przeprowadzili miesięczny kurs dla przodowników drużyn w terminie od 15 kwietnia do 20 maja ub. r. Ilość przyjętych na kurs w danej miejscowości przodowników zależną była od zgłoszonej liczby dzieci do drużyn jordanowskich, oraz wartości moralnej przodowników. Po przeprowadzeniu kursu dla przodowników uruchomiono od 1 czerwca ub. roku równocześnie w 40 miejscowościach gry i zabawy z młodzieżą szkolną.

Ćwiczenia odbywały się trzy razy tygodniowo po 2 godziny w porze popołudniowej.

Każda miejscowość w której istnieją drużyny jordanowskie otrzymała z Wydziału Oświecenia Publicznego komplet sprzętów gimnastycznych do gier i zabaw. Komplet złożony jest w wózku na dwu kółkach.

W ten sposób zaopatrzono 40 miejscowości w przybory do gier i zabaw drużyn jordanowskich, zakupując do dysponowanych 17 kompletów z ubiegłego roku nowych 34.

Wydział Oświecenia dążył do tego, ażeby opieka nad dzieckiem poza szkołą trwała nietylko przez 2 godziny 3 razy tygodniowo i jedynie w miesiącach letnich, lecz przez całe dnie, a przynajmniej popołudnie, czemu czyniłyby zadość półkolonje.

Ponieważ urządzenie półkolonji pociągnęłoby zbyt wielkie koszta, przeto ograniczono się w ub. roku tylko do przewidzianych drużyn z zamiarem przerzucenia w przyszłości przynajmniej częściowo, ciężaru wydatków na gminy i samorządy.

W tym celu potworzono w każdej miejscowości Komitety Opiekuńcze drużyn jordanowskich, które miały na celu zjednywanie członków, budzenie zainteresowania dzieckiem również wśród sfer pozaszkolnych, oraz wyszukiwanie źródła dochodów potrzebnych od utrwalenia i rozwoju drużyn jordanowskich.

Dotychczasowe rezultaty pracy „Komitetów Opiekuńczych" są narazie małe, ponieważ odczuwało się brak czynnika organizacyjnego, a czasem ideowego wśród członków, dlatego trudno liczyć było w bieżącym roku z tej strony na pomoc finansową.

W czasie trwania ćwiczeń w ciągu trzech miesięcy zmieniła się obsada kierowników z różnych nieprzewidzianych powodów, jak ćwiczenia wojskowe, zwiększenie się liczby ćwiczącej młodzieży itp.

Organiczną częścią drużyn jordanowskich jest dożywianie młodzieży ćwiczącej. To też dożywianie przyczyniło się bardzo do spopularyzowania gier i zabaw w drużynach i było równocześnie argumentem najbardziej przekonywującym rodziców o korzyściach, jakie młodzież z drużyn wynosiła, dlatego frekwencja młodzieży była bardzo liczna w czasie istnienia drużyn jordanowskich.

Ćwiczenia w drużynach zakończyły się bardzo uroczyście we wszystkich miejscowościach przy współudziale miejscowych władz i społeczeństwa. W czasie uroczystości przeprowadzono wszędzie zabawy i gry pokazowe.

Obecnie opracowuje Wydział Oświecenia Publicznego regulamin dla Komitetów Opiekuńczych drużyn jordanowskich i zbiera materjał do dalszej pracy organizacyjnej na rok bieżący.



Drużyna sportowa Gimnazjum żeńskiego w Mikołówie.

INSTRUKCJA STRZELANIA
Z BRONI MAŁOKALIBROWEJ

1. Istota sportu strzelania z broni małokalibrowej.

Sport małokalibrowego strzelania obejmuje wszystką broń ręczną palną posługującą się amunicją kal. Broń małokalibrową stosownie do wagi, dzielimy na lekką 1,5 do 2,25 kg., średn. na 3,2 kg. i ciężką 3,25 do 4 kg.

Systemy zamków broni małokalibrowej blokowe i ryglowe. Celność pocisku long-rifle na 50 m. przy ciśnieniu gazów na 875 i przy szybkości początkowej 315 m. sek. doskonała. Broń tania. Strzela się do tarczy 10-pierścieniowej z odstępami 1 cm. Składanie się leżąc, klęcząc, siedząc i stojąc z wolnej ręki. Z każdej z postaw wymienionych oddaje się 5 strzałów. Strzelanie należy urozmaicać i po osiągnięciu pewnej wprawy strzelać do celów ruchomych i znikających. Z powodu małej siły przebijania ołowianego pocisku unika się kosztownych strzelnic. Kupa piasku — wał kamienny ziemny czy tama z boku uczęszczanej drogi służą jako kulochwyty, tarcza wysokości 60 cm. w ramie i 50 m. odległości dają pełne warunki strzelania z broni małokalibrowej.

Trafienia można obserwować i przez szkła.



Por. Gilewski w rzucie oszczepem.

2. Amunicja:

Wyłącznie o zapłonie bocznym w trzech rodzajach: krótka short, długa long i najdłuższa long-rifle. Wszystkie wymienione rodzaje są używane w sporcie międzynarodowym, — są tanie, przedstawiają najlepszą amunicję w tym kalibrze, wykazują pomimo małej siły przebijania, doskonałą precyzję strzału. Mała ilość prochu nabojów krótkich dozwala na dokładne strzelanie tylko na odległość 30 metrów.

Pociski amunicji małokalibrowej sporządzone są z miękkiego ołowiu, co na stosunkowo niewielkie odległości nie wpływa na precyzyjność strzału. Zato siła przebijania jest małą i umożliwia nam strzelania w dowolnie obranych zabezpieczonych miejscach, temsamem usuwa trudności budowania kosztownych kulochwytów.

3. Tarcze:

Normalną tarczą do strzelania szkolnego jest tarcza 10-pierścieniowa, odstępy między pierścieniami wynoszą 1 cm. Praktycznem jest przygotowanie większej ilości nadrukowanych tarcz (odbitek) na papierze cienkim, tak by z chwilą uszkodzenia tarczy, można było nakleić odbitkę na twardej podkładce. Do zalepienia otworów powstałych wskutek strzelania, służą nalepki o średnicy 15 mm.

Do urozmaicenia strzelania z broni małokalibrowej i uzyskania nie tylko precyzyjnego, ale i szybkiego strzału, służą tarcze figurowa do strzelania z broni małokalibrowej. Do tarcz tego rodzaju strzela się z pozycji leżącej z wolnej ręki 5 strzałów w 50 sek. Kto przed komendą lub po komendzie odda strzał temu odlicza się najlepszy strzał.

4. Konserwacja broni:

Broń musi być bezwarunkowo przeczyszczoną po każdem strzelaniu. Czyszczenie broni odbywa się w sposób następujący: przed rozpoczęciem właściwego czyszczenia, rozściela się na stole małą wełnianą, czystą szmatkę, na którą składa się rozebrane części zamka. Właściwe czyszczenie zaczyna się od lufy, którą przeciąga się trzykrotnie od komory do wylotu lufy wyciorem obleczonym drzewem i zatkniętą na nim przędzą, miernie nasyconą oliwą, bacząc by przy przyciąganiu nie przekroczyć wylotu lufy i wlotu, temsamem nie zanieczyszczać komory nabojowej.

Po odrzuceniu zanieczyszczonej przędzy, przeciąga się lufę ponownie, jednakowoż już mniej naoliwioną przędza. W końcu bierze się mały kawałek przędzy dobrze naoliwionej i przeciąga się po raz ostatni. Gdy broń przez dłuższy czas stoi nie używana wówczas należy ją od czasu do czasu naoliwić. W miejsce przędzy można również użyć cienko ponacinanych czystych szmatek. Wskazanem jest również po oczyszczeniu przeciągnąć lufę szczoteczką, a to celem gruntownego oczyszczenia z ewentualnego osadu ołowiu na bruzdach lufy. Przy czyszczeniu szczoteczką na-

leży baczyć, by karabin był oparty wylotem o stół, gdyż w przeciwnym wypadku czynność ta nie odnosi porządnego wyniku.

Z chwilą bowiem wkładania szczoteczki do lufy zginają się poszczególne druciki tejże do tyłu, gdy zaś ją cofamy zginają się druciki w przeciwnym kierunku, zabierając znajdujące się jeszcze resztki nieczystości. Przeciąganie to można powtórzyć trzykrotnie. Po należytem wyczyszczeniu lufy, czyścimy z kolei komorę piórkiem względnie szmatką nałożoną na miękkie drzewo, usuwając tkwiące jeszcze nieczystości i pył szczoteczką. Analogicznie postępujemy z wyjętym zamkiem, który po naoliwieniu wkładamy z powrotem do karabinu biorąc się do czyszczenia łoża. Po otarciu go z prochu szmatką, wskazanem jest natrzeć od czasu do czasu oliwą celem uodpornienia od wpływów atmosferycznych. Stopkę oraz śrubki oczyszcza się szmatką nałożoną na patyczek z miękkiego drzewa oraz szczoteczką.

Ogólnie: broni nie należy przechowywać w wilgotnych miejscach, tylko w miernie ogrzanych ubikacjach, nie w pobliżu napalonego pieca. W zimie, ażeby uniknąć rdzy na karabinie nie należy wnosić broni bezpośrednio z mroźnego powietrza do ciepłego pokoju, tylko przetrzymać ją pewien czas w kurytarzu.

5. Sposoby składania się i błędy w celowaniu.

Przed strzelaniem należy nową broń ostrzelać celem przekonania się o położeniu punktu trafienia. Czyni to dobry i pewny strzelec, oddając szereg strzałów siedząc przy stole, przyczem karabin winien być oparty na worku wypchanym szmatami względnie miękkim materjałem.

Przy składaniu się za stołem, ręka lewa wprowadza lekko kolbę do dołka strzeleckiego, podczas gdy prawa ręka ująwszy silnie szyjkę kolby, przyciska karabin do ramienia. Karabin ostrzeliwany z oparciem, posiada wyższe położenie punktów trafienia, aniżeli ostrzeliwany z wolnej ręki, dlatego też należy baczyć by strzały oddane z za stołu z oparciem, tkwiły w normalnej tarczy małokalibrowej w położeniu 9 dół. Zasadniczo strzałami muszką równą. Na zmianę położenia punktów trafienia wpływają następujące błędy: muszka zbyt cienka powoduje strzał krótki, pełna górnje, przesunięta w lewo lub prawo trafia za daleko w lewo lub prawo. Przy skręceniu karabinu w prawo lub lewo, następuje odpowiednie zboczenie, poczem strzał jest krótki. Pierwsze strzelanie przeprowadza się w podstawie leżącej. Wykonując tą podstawę należy zwrócić uwagę, aby ciało było ułożone nieco ukośnie w lewo do celu, nogi z lekka wyprężone, stopy do wewnątrz przyciśnięte do ziemi, palce nóg do zewnątrz.

Podpórkę tworzy odpowiednio wysunięta do przodu lewa ręka. Przy przykładaniu kolby do ramienia należy wstrzymać oddech. Składając się klęcząc — siedzi się na obcasie prawej nogi i lewy łokieć oparty o lewe kolano. W wypadku zaś gdy strzelec nie może wykonać podstawy klęcząc (ranny lub też z innej przyczyny), dopuszczalną jest podstawa siedząca. W tym wypadku oba łokcie oparte są o odpowiednie kolana przyczem lewa ręka tworzy podpórkę i sięga możliwie daleko do przodu. Przy podstawie stojąc (jak Instr. Strz.) pierś wyprężona ciało poddane do przodu. Prawa ręka przyciąga karabin do dołka strzeleckiego silnie, lewa zaś tworzy podpórkę mniej więcej na wysokości przedniego strzemiączka.

Przy każdym sposobie składania się wolno oprzeć lewe przedramię o przepasany rzemień karabinu.

6. Położenie strzelnic małokalibrowych — budowa:

Najważniejszą rzeczą jest wybudowanie własnej strzelnicy, względnie dobranie odpowiedniego miejsca do odbywania strzelań. W ostatnim wypadku dobre zabezpieczenia tworzą ściany względnie urwiska piaszczyste, chronią bowiem przed rekoszetami. Naturalny kulochwyt tworzą zbocza gór względnie pagórki. W tym razie należy rozstawić posterunki ubezpieczające. Na wszelki jednak wypadek należy powiadomić miejscowe władze o mającem się odbyć strzelaniu. Ustawienie tarcz odbywa się w sposób pojedyńczy, a mianowicie: wbija się do ziemi obok siebie w pewnych odstępach paliki, na które zakładamy tarcze mające w ramach odpowiednie wycięcia, przyczem dolny brzeg tarczy winien wystawać około 60 cm. ponad ziemią. Po odmierzeniu odpowiedniej ilości metrów do tyłu,



Drużyna sportowa Seminarjum Tarnowskie Góry, I w palancie, II w koszykówce.

można rozpoczynać strzelanie. Celem uniknięcia pomyłek wzajemnego ostrzeliwania tarcz, należy umieścić za każdą tarczą nr. wysokości około 20 cm.

Przy budowie strzelnicy w miastach względnie okolicach gęściej zaludnionych winno się wybierać miejsca z kierunkiem strzału o ile możności na północ. Szerokość strzelnicy zależy od ilości stanowisk przyczem odstęp między tarczami ma wynosić nie mniej niż 1 mtr. Przestrzeń między stanowiskami a tarczami należy oczyścić z kamieni. Zabezpieczenie przed pociskami tworzy kulochwyt oraz poprzeczne osłony. Wysokość ich ma być taka, by przewyższała wysokość strzelca.

Do budowy kulochwytu należy używać ziemi. Wskazanem jest również wybudowanie dacha nad stanowiskami w rodzaju małego budynku, celem zabezpieczenia strzelców przed niepogodą. By uniknąć budowy zbyt wysokiego kulochwytu należy poza stanowiskami do strzelania w postawach stojąc i klęcząc wybudować wzniesienie wysokości 20—30 cm. dla strzelania z postawy leżącej. Przy budowie osłon winno się mieć na względzie, że pocisk przebija drzewo grubości 7,5 cm. na odległości 50 m. Obsługiwanie tarcz odbywa się przez strzelców, którzy po odstrzelaniu przynoszą swoje tarcze, bądź też przez specjalnie wyznaczonych tarczowych umieszczonych w dobrze zabezpieczonym schronie. Należy baczyć w tym wypadku na odpowiednią sygnalizację.

7. Przeprowadzanie strzelań z broni małokalibrowej.

(Rodzaje strzelań — sposoby — zachowanie się na strzelnicy).

Uczestników strzelań z broni małokalibrowej należy podzielić na trzy grupy, a mianowicie:

1. — strzelców, którzy wykazali postępy (wyćwiczonych).

2. — strzelców niedoćwiczonych.

3. — strzelców początkujących.

Wyszkolenie praktyczne początkujących dopełniają — częste ćwiczenia trójkąta błędów, ćwiczenia w składaniu się do celów z rozmaitych postaw oraz wyuczenie należytego obsługiwania broni. Przy nauce strzelania należy stosować szkła kontrolne, a do strzelania należy dopuszczać tych, którzy wykazali dokładną znajomość sposobu celowania, a to celem uniknięcia nieszczęśliwych wypadków.

W jednym dniu winno się odbyć tylko jedno strzelanie. Dla kontroli wyników strzelania należy prowadzić księgi strzeleckie, które z chwilą zakończenia okresu strzelań wypełnione winno się wręczyć każdemu strzelcowi.

Po zakończeniu okresu przygotowawczego, wskazanem jest urządzanie częstych zawodów w strzelaniu między poszczególnemi oddziałami względnie hufcami. Najlepszych strzelców poszczególnych oddziałów względnie hufców, należy wyeliminować i przeznaczyć do rozgrywek o mistrzostwo powiatu względnie rejonu. Ilość strzelań oraz ich rodzaje należy traktować indywidualnie zależnie od wyćwiczenia strzelców jako też od posiadanych środków materjalnych. Koniecznym jednak jest odbyć w ciągu 1 roku następujące strzelania:

1. Dla strzelców którzy wykazali postępy (wyćwiczonych).

Odległość 50 m.

a) 3. strzelania — każde po 15 naboi — z tego 5 naboi leżąc z wolnej ręki, klęcząc, siedząc oraz stojąc. Warunki: 90 pierścieni (tarcza 10-pierścieniowa), z tego żaden poniżej jedynki. Wskazać należy tylko dwa pierwsze strzały.

b) 1. strzelania do tarczy z figurą — 5 strzałów leżące z wolnej ręki — warunki: przynajmniej trzy trafione.

2. Dla strzelców niedoćwiczonych.

Odległość 50 m.

a) po jednym strzelaniu — po 5 naboi leżąc, klęcząc, siedząc oraz stojąc. — Warunki dla postawy leżącej — 30 pierścieni, dla klęczącej — 25 pierścieni, dla stojącej — co najmniej 15 pierścieni przy tem żaden strzał poniżej jedynki.

b) Z strzelania po 15 naboi analogicznie jak w grupie 1. pkt. a) — warunki: 70 pierścieni.

c) jedno strzelanie do tarczy z figurą — 5 naboi — leżąc z wolnej ręki — warunki: conajmniej dwa trafienia.

3. Dla początkujących.

Odległość 30 m.

a) po jednym strzelaniu po 5 naboi, 1. siedząc za stołem z oparciem (szkło kontrolne), 2. leżąc z oparciem. W obu wymienionych strzelaniach strzela się bez warunków, 3. leżąc z wolnej ręki — warunek 25 pierścieni, 4. klęcząc — 20 pierścieni, 5. stojąc — 15 pierścieni.

b) jedno strzelanie 15 naboi, a to: po 5 naboi leżąc, klęcząc (siedząc) oraz stojąc — warunki 60 pierścieni.

c) jedno strzelanie do tarczy z figurą — 5 strzałów leżąc z wolnej ręki — warunki najmniej jeden trafiony.

Strzelcy grupy 3., którzy odstrzelają ćwiczenia swojej grupy mogą w ciągu tego samego roku przystąpić do strzelania 2. grupy. Przy niespełnieniu warunków chociażby jednego strzelca winien strzelec tak długo je powtarzać, aż je wypełni, przyczem ponosi koszta wystrzelonej amunicji.

Wskazanem jest po każdym strzelaniu szkolnem — zezwolić strzelać najlepszemu strzelcowi do tarczy honorowej.

Na strzelnicy należy utrzymać jak największą dyscyplinę. Strzelcy, którzy odstrzelali swoje strzelania przynoszą sami swoje tarcze, udając się po nie, zabierają i zakładają tarcze strzelców, którzy po nich mają strzelać.

Wyniki z tarcz wpisuje się do ksiąg strzeleckich, natychmiast po wpisaniu wyników otrzymują strzelcy swoje tarcze celem zalepienia. Wywoływanie do stanowisk następuje w takim samym porządku w jakim strzelcy są wpisani do księgi strzeleckiej. Gdy

kierownik strzelania przekonał się, że przy stanowiskach niema żadnej niepowołanej osoby rozpoczyna strzelanie zapowiadając „przygotować się do strzelania“. Z chwilą kiedy to nastąpiło wydaje rozkaz „strzelać“. Po strzelaniu na komendę: „odstąpić od stanowisk“ odstępują strzelcy z zamkami otwartemi. Na rozkaz: „zmiana tarcz“, udają się po tarcze wraz z przygotowanemi tarczami do zmiany.

Celem pobudzenia większego zainteresowania u strzelców — można urozmaicać strzelania szkolne małemi, wewnętrznemi strzelaniami o nagrodę, stosować jednakowoż to należy po skończonym strzelaniu szkolnym, najczęściej przy strzelaniu do tarczy honorowej (vide gr 3). Wielkie ożywienie w strzelaniu wprowadzają zawody tego rodzaju: do wału ponad tarczami zatyka się tuzin pałeczek w odpowiednich odstępach, a na nie zasadza się łuski z wystrzelonych naboi (śrótowych dubeltówek). Z pośród najlepszych strzelców tworzy się zespół. Zwycięzcą jest ten, który w przeciągu dwóch do trzech minut trafi największą ilość łusek.

Aby dać możność brania udziału w zawodach i słabszym strzelcom względnie nienagrodzonym, należy obliczać przeciętne strzelania przez cały rok przez poszczególnych strzelców. W ten sposób i słabi uzyskają odpowiednie warunki do stawania do rozgrywek względnie zawodów. Wskazanem jest również celem pobudzenia szlachetnego współzawodnictwa z poszczególnych oddziałów względnie hufców tworzenie zespołów najlepszych strzelców do wspólnych rozgrywek.

Pozatem zawody tego rodzaju winni kierownicy strzelania traktować indywidualnie bez uszczerbku dla przerobienia właściwych ćwiczeń przewidywanych w programie.

8. Bezpieczeństwo na strzelnicy.

Niżej podane przepisy należy surowo przestrzegać. Kierownicy strzelań winni każdorazowo pouczać strzelców o bezwzględnem stosowaniu się do przepisów bezpieczeństwa.

Broń na stanowisku należy ładować wylotem lufy skierowanym do kulochwytu.

Przy strzelaniu leżąc i klęcząc musi strzelec przed ładowaniem przyjąć postawę odpowiednią.

Po strzelaniu należy otworzyć zamek, a karabin oprzeć na stojaku.

W razie zacięcia w trakcie strzelania rozkłada się karabin, kierując lufę na kulochwyt względnie wzywając instruktorów.

Broni nabitej nie odkłada się na bok.

Przy uszkodzeniu tarcz względnie zepsucia się urządzenia, muszą strzelcy na dany sygnał przez kierownika strzelania przerwać ogień, oraz broń rozładować. Należy przytem czekać tak długo aż nie wyjdzie rozkaz dalszego strzelania.



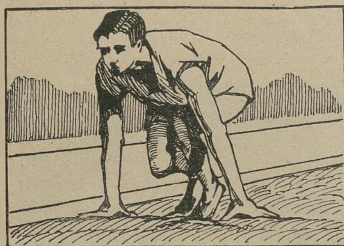
Drużyna sportowa Seminarjum Nauczycielskiego Pszczyna.

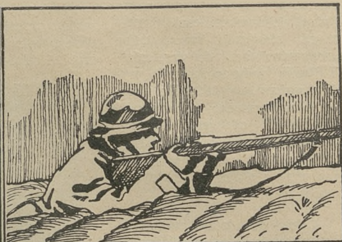
Przy czyszczeniu broni, nie kierować lufy do ludzi.

Ćwiczenia w celowaniu, dozwolone są jedynie na stanowisku w kierunku tarczy.

Nie wolno ruszać obcej broni. Przekraczający ten zakaz w czasie strzelania premjowego będą wykluczeni. Wykluczy się również i tych strzelców, którzy nawoływaniem względnie głośnemi uwagami przeszkadzają kolegom.







HARCERSKIE ZAWODY NARCIARSKIE.

164 harcerzy na szczycie Magórki — 66 zawodników.

Przeprowadzone w dniach 2 i 3 marca przez Komendę Chorągwi Męskiej na Magórce koło Bielska harcerskie zawody narciarskie o mistrzostwo Śląska zamieniły się w wielką manifestację sportową młodzieży.

W sobotę, dnia 2 bm. w gościnnych progach „Domu Żołnierza" w Białej odbyła się uroczystość otwarcia zawoodów, którą zaszczycili swoją obecnością: p. gen. Przeździeccy, starostowie Duda i Strzelbicki, burmistrz Pongratz, szerokie sfery miejscowego społeczeństwa itp.

Z Katowic poza gronem zawodników przybyła dh. przewodnicząca Jordanówna i dh. Z. Tworkowska, oraz dnia poprzedniego dh. komendant chorągwi śląskiej M. Łowiński.

Uroczystość rozpoczęła się złożeniem raportu przez hufcowego dh. R. Koneckiego komendantowi chorągwi, a następnie przybyłemu w tym czasie panu dowódcy dywizji podhalańskiej gen. Przeździeckiemu. Następnie powitał wszystkich obecnych prezes miejscowego KPH. dh. inż. Dr. M. Affanasowicz dziękując za tak liczne przybycie, oraz za okazaną pomoc przy organizowaniu zawodów. Po tem powitaniu otworzył zawody krótkiem przemówieniem dh. komendant chorągwi M. Łowiński, zachęcając zawodników do szlachetnej rywalizacji oraz witając serdecznie wszystkich a specjalnie gości z innych środowisk (Kraków, Sosnowiec, Olkusz, Żywiec, Bytom, Biała i Finlandja).

Bardzo obszerny program wieczoru wypełniły: deklamacje, śpiewy, przedstawienie — wszystko wykonane siłami harcerskiemi. W czasie wieczoru urzędowała Komisja Zawodów, przeprowadzając rejestracje zawodników, badania lekarskie, losowanie numerów itp. Wieczorem o 21,00 grupa junjorów pod komendą p. mjr. Piwnickiego i por. Góry udała się na Magórkę do schroniska na nocleg.

W dniu 3 bm. po małej przygodzie z powodu wykolejenia się dwu autobusów i po wysłuchaniu mszy św. w kościele w Białej odprawionej na intencje zawodów punktualnie o godz. 10.00 w obecności p. gen. Przeździeckiego rozpoczęły się zawody. Przed południem biegi indywidualne i drużynowe juniorów i seniorów, oraz po przerwie obiadowej w jeździe pięknej.

Organizacja zawodów była bez zarzutu, trasy bardzo starannie wybrane i przygotowane (plany poziome i profile), trzy punkty kontrolne, połączone telefonicznie z metą ułatwiały informowanie o przebiegu walki na trasie gości licznie zebranych m. którymi zauważyliśmy p. gen. Przeździeckiego, płk. Malinowskiego, płk. Sosabowskiego, dh. Jordanównę, Dr. A. Rokitę, dh. G. Rokitę, mjr. Piwnickiego, dr. Micherdzińskiego, dh. Grzbidlów i innych.

Również służba bezpieczeństwa nie pozostawiała nic do życzenia. Tak na mecie, jak i na punktach kontrolnych pełniły stale służbę patrole sanitarne, nad których sprawnem działaniem czuwał kpt. Libański.

Punkty kontrolne były obsługiwane bardzo sumienne, a męczącą na nich służbę z całem poświęceniem pełnili kpt. Krzesiński, dh. Kisza i Zembowicz.

Specjalne uznanie za sprawne przeprowadzenie i organizację zawodów należy się dh. inż. dr. Affanasowiczowi, mjr. Piwnickiemu, prof. Srebrze, inż. Pilarskiemu, dr. Micherdzińskiemu, prof. Burkotowi, por. Górze, dh. Koneckiemu i innym.

Jeśli nadmienię, że schronisko było specjalnie dla zawodników i gości

zarezerwowane, przygotowana dostateczna ilość jedzenia, cały przebieg zawodów był filmowany, oraz zrobiono masę zdjęć — to przypuszczam, że każdy przyzna, że zawody ze wszech miar były udatne.

Po zakończeniu zawodów nastąpił wspólny zjazd do Bielska, gdzie w Domu Żołnierza zostały ogłoszone następujące wyniki:

1. Mistrzostwo Śląska.

Startowało 27. a) Senjorzy: 1. Siekierzyński (Bielsko), 2. Sułkowski (Bielsko), 3. Skrochowski (Biała). b) Junjorzy: 1. Micherdziński (Biała), 2. Heller (Bielsko), 3. Mały (Bielsko).

2. Bieg drużynowy.

Startowało 12 drużyn. a) Senjorzy: 1. Bielsko w składzie: Górny, Cepeniuk, Duda; 2. Kraków w składzie Wodniecki, Skrochowski i Jasiewicz; 3. Cieszyn w składzie: Szotkowski, Szczepański i Gąsior.

b) Junjorzy: 1 Bielsko w składzie Mały, Leśmara, Heller; 2. Bielsko w składzie Suchoń, Zawada, Kusiak; 3. Biała w składzie Micherdziński, Kajzer, Piskorz.

3 Biegi indywidualne.

Senjorzy — 12 km.: a) w grupie nieharcerzy: 1. Huciński (Bielsko) — 48,29 min.; 2. Kowalski — 52,12 min.; Żmija — 71,17 min.

b) W grupie harcerzy: 1. Gorzeński (Kraków) — 54,47 min.; 2. Giertler (Bielsko) — 54,53 min. 3. Szotkowski (Cieszyn).

Juniorzy — 8 km.: a) w grupie nieharcerzy: 1. Frasztynga (Bielsko) — 42,37 min.; 2. Pająk (Bielsko) — 47,34 min.; 3. Wąsikiewicz (Bielsko).

b) W grupie harcerzy: 1. Micherdziński (Biała) — 36,03 min.; 2. Kuciara (Żywiec) — 40,41 min.; 3. Heller (Bielsko).

4. Jazda piękna.

W grupie nieharcerzy: 1. Huciński (Bielsko) — pkt. 32. 2. Piesch (Bielsko) — pkt. 28. 3. Frosztynga (Bielsko) — pkt. 19.

W grupie harcerzy: 1. Micherdziński (Biała) — 30 pkt. 2. Sułkowski (Bielsko) — 28 pkt. 3. Gruszka (Katowice), Heller (Bielsko) i Jasiewicz (Kraków) po pkt. 21.

Przed rozdaniem nagród, które zostały ufundowane przez Woj. Kom. W. F., Radę Sportową, magistraty Bielska, Białej i Katowic, starostwa Bielskie i bialskie, p. gen. Przeździeckiego, Koło Przyjaciół w Bielsku, Zarząd Oddziału, Komendę Chorągwi itp. przemówił w pięknych słowach p. gen. Przeździecki, podkreślając wielką rolę jaką ma do spełnienia harcerstwo w przysposobieniu Narodu do wojny, oraz w wychowaniu przyszłych dzielnych obywateli.

Następnie dh. przewodnicząca Zarządu Oddz. Śl. W. Jordanówna złożyła imieniem harcerstwa serdeczne podziękowanie wszystkim, którzy się przyczynili do zorganizowania zawodów tj. osobom wyżej wymienionym, oraz Paniom: gen. Przeździeckiej, inż. Affanasowiczowej, mjr. Piwnickiej, Gorączkowej, Micherdzińskiej i ks. mjr. Miodońskiego za zorganizowanie bufetu i przyjęcia dla gości i zawodników.

Zamknął zawody dh. komendant chorągwi M. Łowiński żegnając wszystkich gości i zawodników, oraz apelując do harcerzy, aby po powrocie do swych środowisk starali się wnieść do swej pracy jaknajwięcej żywej roboty, aby dowieść prawdy słów:

„My zamiast szumnych, pustych
słów,
Potęgę czynu znamy —".

Kończąc swe przemówienie wzniósł dh. komendant kilka okrzyków harcerskich na cześć gości i mile spędzonych chwil na zawodach.

PRACA I ROZWÓJ OGÓLNEGO ZWIĄZKU PODOFIC. REZERWY RZPLT. POLSKIEJ OKRĘGU ŚLĄSKIEGO

Szybkie tempo rozwoju obecnego Og. Związku Podoficerów Rezerwy, jakie daje się zauważyć w ostatnich czasach na terenie całego Górnego Śląska, można przypisać zgodnej i wyrozumiałej współpracy wszystkich członków Zarządu Okręgowego i zarządów poszczególnych kół, oraz ich członków, których zasilają z każdym dniem nowi. Nic dziwnego — w całem społeczeństwie Związek znajduje należyte zrozumienie, cieszy się też pełnem zaufaniem tak władz wojskowych, jak i cywilnych. Program przyszłych prac zarządu okręgowego przewiduje w pierwszym rzędzie oprócz wykładów, ćwiczeń, pokazów najnowszej techniki wojskowej oraz strzelań konkursowych, dbanie także o pomoc materjalną swych członków, tworzy więc w tym celu kursa urzędnicze, by każdy z członków, reflektujący na jakąś posadę, przeszedł pewne wyszkolenie przygotowawcze, tak, że Związek dawałby urzędnika nie tylko z pewnemi kwalifikacjami, przyzwyczajonego nadto do karności. Postanowił wreszcie Związek nieść swym członkom pomoc w wyszukiwaniu posad dla swych członków.

Związek stoi na gruncie praworządności, opowiada się twardo za ochroną naszych granic i polskością, czego dowodem uchwały większości kół, które podawaliśmy w pewnych odstępach czasu do wiadomości, oraz ostatnia uchwała Zarządu Okręgowego, której to treść podajemy poniżej: Ogólny Związek Podoficerów Rezerwy Rzeczypospolitej Polskiej Okr. Śląski potępia szkodliwą dla Śląska pracę szkodników w byłym Sejmie śląskim i wyraża swoje największe zaufanie P. Wojewodzie dr. Grażyńskiemu.

Jako starzy, doświadczeni w bojach żołnierze, wiemy, co znaczy utrata zdobytych z trudem pozycyj. A zdobycze takie w ostatnich 3 latach widzimy w każdej dziedzinie życia narodowo-kulturalnego i gospodarczego. — Widzimy, że akcja Rządu na Śląsku idzie po linji dobra Państwa, co na Śląsku jest niepomierną zasługą najwyższego naszego Dostojnika państwowego Wojewody dr. Grażyńskiego. My, żołnierze, nie chcemy więcej powrotu bałaganu, wprowadzonego przez poprzednie rządy.

Wojewodzie P. dr. Grażyńskiemu, wyrażamy publicznie hołd za poniesione trudy i pracę dla dobra ludu górnośląskiego.

Masz, Panie Wojewodo, zrozumienie dla najżywotniejszych potrzeb naszego ludu, o czem świadczą Twe czyny, nie puste słowa, — my za to wyrażamy Ci nasze największe zaufanie i stoimy karnie przy Twoim boku, aby Ci dopomagać w budowie szczęścia i dobrobytu dla wiernych zawsze Ojczyźnie Górnoślązaków.

Ogólny Zw. Podoficerów Rez.
Rzeczyplitej P. Okr. Śląski.

Ogólny Związek Podof. Rezerwy Okręg Śląski a przysposobienie wojskowe w jego szeregach.

Niezależnie od wytężonej pracy, położonej ze strony idealnych podoficerów rezerwy nad zorganizowaniem silnego korpusu z masy podoficerów rezerwy w Wojew. Śląskiem, nie zapomniano równocześnie rozkrzewiać stopniowo w szeregach i pracy nad Przysposobieniem Wojskowem i Wychowaniem Fizycznem. Młoda organizacja zrozumiała powyższy cel, który u-

waża za konieczny, by pielęgnować nabytą w czasie służby czynnej wiedzę wojskową nadal w swych szeregach, nadto wiedzą tą dzielić się z młodzieżą przedpoborową i organizacjami półwojskowemi. To też, nie patrząc na pomoc materjalną znikąd, utworzono w łonie Zarządu Okręgowego w Katowicach Komendę Okręgową P. W. i W. F. Z radością należy stwierdzić, że jakkolwiek w roku ubiegłym z trudem tylko pracowano nad rozwojem ruchu P. W. i W. F., a to owskutek przeszkód osobistych w samym zarządzie, to jednak mimo to rezultat pracy osiągnął wysoki poziom. Stwierdzić tu należy, że niemałą ilość instruktorów cywilnych stanowią członkowie tej organizacji. Co do szkolenia samych szeregów podoficerów rezerwy, stwierdzamy, że w roku ub. wewnątrz Kół tej organizacji urządzono poważną liczbę ćwiczeń oraz wykładów z dziedziny P. W. i W. F. Urządzono pokaźną liczbę strzelań szkolnych, wykładów oraz kilka poważniejszych ćwiczeń bojowych. Świadczy to o ścisłej współpracy tej organizacji z władzami wojskowemi, co dzieje się dzięki umiejętnemu kierownictwu tejże, które spoczywa w niezmordowanych rękach p. komendanta okręgowego F. Poksa. Program przyszłej pracy ze strony Komendy Okręgowej przedłożono kompetentnej władzy wojskowej. To też dla łatwiejszego zrealizowania go Komenda Okręgowa P. W. i W. F. O. Z. P. R. Okręgu Śląskiego tworzy na całym Okręgu Śląskim Komendy Rejonowe, by w ten sposób mieć lepszy przegląd prac poszczególnych Kół, których istnieje pokaźna ilość, gdyż 65.

Członkowie Ogólnego Związku Podoficerów Rezerwy korzystają ze zniżki 50 proc. do Teatru Polskiego w Katowicach oraz na podstawie legitymacji członkowskiej korzystają również ze zniżki 50 proc. do kina „Capitol" i „Apollo".

DZIAŁ URZĘDOWO INFORMACYJNY
WOJEWÓDZKIEGO KOMITETU W. F. I P. W.

Plany i kosztorysy urządzeń sportowych.

W myśl wytycznych prac komitetów W. F. i P. W. na rok 1929-30 w sprawie rozbudowy boisk i urządzeń sportowych — wnioski pow. i miejskich komitetów W. F. i P. W. o zatwierdzeniu planów urządzeń sportowych względnie o przyznanie subwencji na budowę tych urządzeń winny zawierać następujące dane:

I. plan orjentacyjny najbliższych okolic w skali 1:2500 lub przy miejscowościach rozleglejszych 1:10000, na którym byłaby wykazana sytuacja terenu sportowego w stosunku do miasta, względnie do istniejących i projektowanych arteryj komunikacyjnych, przyczem plan taki powinien uwzględniać:

a) sąsiednie parcele z zaznaczeniem, które z nich mogłyby być wykupione dla rozszerzenia terenu sportowego,

b) istniejące urządzenia sportowe i wychowania fizycznego,

c) rzeki, strumyki, rowy odwadniające,

d) najbliższe objekty fabryczne, kolejowe itp. zanieczyszczające powietrze,

e) ustalić poziom wód zaskórnych (projekt odwodnienia),

f) ustalić rodzaj gruntu: glina, piaski, torf, żwir itp.

II. Plan sytuacyjny terenu przeznaczonego na cele sportowe w skali 1:1000, który winien odpowiadać następującym warunkom:

a) dokładne określenie granic z obliczeniem powierzchni terenu,

b) plan niwelacyjny warstwicowy, — warstwice co 0,5 mtr.,

c) oznaczenie budynków istniejących murowanych i drewnianych, opis ich, stan, oraz oznaczenie budynków nadających się do rozbiórki,

d) kierunek stron świata,

e) oznaczenie zadrzewienia,

f) oznaczenie możliwości uzyskania wody, także cieplej do basenów krytych i elektrowni,

g) oznaczenie dróg dojazdowych,

h) wpisać legendę objaśniającą znaki nie przyjęte kodeksem konwencjonalnym przy projektowaniu objektów sportowych.

Nadmieniam, że do planu i kosztorysu winien być dołączony cennik cen jednostkowych za materjały i robociznę w danej miejscowości:

Wszelkie załączniki i plany o ile mają być zwracane, należy przedkładać w 2-ch egzemplarzach.

Przewodniczący Woj. Kom. W. F. i P. W.
Dr. Grażyński, wojewoda śląski.

Przepisy mundurowe dla członków organizacji P. W.

Minister Spraw Wojskowych rozkazem L. 3396-I. Org. zatwierdził przepisy mundurowe dla członków następujących organizacji P. W.:

1. Związek Strzelecki,
2. Związek Tow. gimn. „Sokół",
3. Zjednoczenie Młodzieży Polskiej,
4. Główny Zw. Straży Pożarnej R. P.
5. Związek Młodych Pionierów,
6. Związek Harcerstwa Polskiego,
7. Związek Powstańców Śląskich,
8. Małop. Zw. Młodzieży przy M. T. R.,
9. Zw. Powst. i Wojaków na terenie O. K. VIII.

Prawo i sposób noszenia mundurów przez członków organizacji P. W. określają regulaminy odnośnej organizacji.

Równocześnie Minister Spraw Wojskowych zastrzegł dla wojska wyłączność używania charakterystycznych i zasadniczych części munduru wojskowego, a więc gwiazdek i galonów srebrnych (oksydowanych) na naramiennikach jako wyrażenie stopnia, srebrnych wężyków, łapek z wypustkami, guzików wojskowych, noszenia broni oraz używania tytułów wojskowych.

Wyżej wymienione części umundurowania wojskowego winny być usunięte z mundurów organizacji P. W.

Członkom organizacji P. W. występującym w mundurze, wolno nosić broń tylko w wypadku brania udziału w ćwiczeniach.

RÓŻNE WIADOMOŚCI SPORTOWE

Sport na Powszechnej Wystawie Krajowej w Poznaniu.

Dział wychowania fizycznego i sportu na P. W. K. jest w pełni przygotowań.

Z. Z. i komitet olimpijski przygotowują swoje eksponaty. Ponadto po myśli uchwały Z. Z. związki sportowe przygotowują wystawę we własnym zakresie.

Dotychczas zgłosiły swój udział następujące związki: narciarski, lekkoatletyczny, bokserski, piłki nożnej, wioślarski, Sokół i Związek Strzelecki.

Mistrzostwo Polski w piłce rowerowej.

Dnia 4 marca br. rozegrano w W. Hajdukach finałowy mecz piłki rowerowej pomiędzy K. C. 05 Katowice a K. C. Żory w stosunku 7:5.

Mecz bokserski Polska — Czechosłowacja.

Zapowiedziany mecz Polska — Czechosłowacja na dzień 3 marca br. w Król. Hucie został odłożony na dzień 15 marca. Skład reprezentacji naszej następujący: waga musza: Moczko, waga kogucia — Głon, waga piórkowa — Górny, waga lekka — Wochnik, waga półśrednia — Arski, waga średnia — Wieczorek, waga półciężka — Tomaszewski, waga ciężka — Kupka.

Rozgrywki o mistrzostwo Ligi piłki nożnej.

W dniu 17 marca odbędzie się pierwszy mecz w rozgrywkach o mistrzostwo Ligi pomiędzy Ruchem a Polonją w KKról. Hucie.

Nowi trenerzy piłkarscy w Polsce.

Według otrzymanych wiadomości klub sportowy „Garbarnia" w Krakowie zaangażował na trenera znanego wiedeńskiego piłkarza Sedlaczka, a „Cracovia" Hirländera.

Wyjazd Bronisława Czecha i Szostaka do Finlandji.

We wtorek wieczorem wyjechała z Warszawy do Laski (Finlandja) polska ekspedycja narciarska, udająca się do powyższej miejscowości na mistrzostwa narciarskie Finlandji. Ekspedycja, pozostająca pod kierownictwem p. Leistena, składa się z Bronisława Czecha i Karola Szostaka. Obaj nasi narciarze wezmą udział w zawodach kombinacyjnych i w konkursie skoków. Będzie to pierwsza wizyta oplskich narciarzy w krainie tysiąca jezior.

Podróż do Lasci trwać będzie kilka dni. Z Warszawy udają się narciarze nasi koleją do Tallina, skąd samolotem wyruszą do Helsingforsu. Dalszą drogę aż do miejsca startu odbędą zawodnicy również koleją.

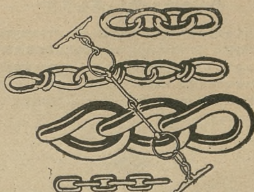
B. Sommerfeld
BYDGOSZCZ
Największa fabryka pianin
w Polsce



Filja Katowice ul. Szopena 2.
Telefon 1939.

Produkcja roczna 1500 pianin.

Zjednoczenie Polskich Fabryk Łańcuchów
Sp. z ogr. odp.



KATOWICE
Skrytka pocztowa Nr. 17.
Telefon 393. 397. 517. 518.
Adres telegr. „ŁAŃCUCHY" Katowice.

Hamburska hala ryb
w Katowicach
ulica Poprzeczna 14 - - Telefon 1420.

Poleca codziennie: żywe karpie i liny, świeże ryby morskie i rzeczne kotlety rybne (bez ości)
Śledzie wędzone, opiekane i marynowane własnego wyrobu - Sprzedaż hurtowna i detaliczna.

JAN WAJAND
KATOWICE
UL. WITA STWOSZA NR. 6.
TELEFON NR. 1087

„SAM" SPÓŁKA AKC. MÜNSTERMANN
Tel. 11 i 577 KATOWICE Rok założ. 1881.

Odlewnie Żelaza i Bronzu, Fabryka Armatur i Maszyn.

CIĘŻKIE ARMATURY dla przewodów parowych, wodnych, gazowych, naftowych, a to: zasuwy, zawory, kurki, hydranty, studnie i. t. d.

WSZELKIE PRZYBORY KANALIZACYJNE i WODOCIĄGOWE. — BRONZY FOSFOROWE, KWASOODPORNE i SPECJALNE.

BRONZY KUTE o wytrzymałościach aż do 100 kg. mm.

Katalogi i prospekty bezpłatnie

BEN HUR
Powieść historyczna z czasów Jezusa Chrystusa, bogato ilustrowana

Cena egz. oprawnego 7,50 zł.

Do nabycia w Wyd. K. MIARKI w Mikołowie i w Księgarniach.

AEG

Automaciki „E L F A“

Materjały instalacyjne dla przemysłu i użytku domowego, żarówki „OSRAM“ Aparaty do gotowania i ogrzewania Przewodniki każdego rodzaju, Silniki i transformatory, Odkurzacze „VAMPYR“



AEG - Elektrizitäts - A. G.
Sp. Akc.
KATOWICE, ul. Marjacka Nr. 23.
Telefon 173, 174, 175.

Händel i Schabon

Maszyny
górniczo-hutnicze
Wiertarki do skał
syst. „CRAELIUS“

KATOWICE
ul. Kochanowskiego 3.
Telefon 6-95.

TEXTYL

KATOWICE,
Rynek 5 i Róg Zamkowej
3 Maja 10. --- Tel. 1109,2027.

Składy sukna, materjałów jedwabnych, lnianych, wełnianych, bawełnianych, dywanów, chodników, firanek, i materjałów dekoracyjnych.
Specjalny dział przyborów krawieckich.

Solidna obsługa.

Najniższe ceny.

Julius Dollmann

Fabryka Papy Dachowej

Dostarcza:

Papy dachowe — Lepniki — Smoły węglowokamienną — Kit do mur — Gudron — Carbolineum — Masę włóknistą — Papy asfaltowoizolacyjne — Asfalt — Gips sztukaleryjny — Portland-Cement — Włókno druciane Ruberoid-Pape — Ruberoid-Lepnik.

Wykonywa
wszelkie roboty asfaltowe.

KATOWICE - ZAŁĘŻE
Telefon 160. Ulica Marcina Nr. 8.

Składnica:
KATOWICE, ul. Wojewódzka 43

REDAKTOR: KPT. SMOŁUCHA TADEUSZ. ODP. REDAKTOR: LEN TADEUSZ.
WYDAWCA: WOJ. KOMITET W. F. i P. W. W KATOWICACH. DRUK K. MIARKA, SP. WYD. Z OGR. ODP. W MIKOŁOWIE.